
Ressentir

Aurélien STRIDE

« La plus grande émotion qu'un être humain puisse ressentir : celle de sa propre naissance. Être, à nouveau, au commencement de soi. Être, et que tout soit neuf. »

— Georges Dor

Table des matières

Table des matières.....	3
Avant-propos.....	5
Introduction.....	6
Ressentir.....	10
Les sens.....	11
Les sensations.....	13
Les sentiments.....	14
Les émotions.....	14
Le cas de l'intuition.....	17
Le cas de l'instinct.....	18
Synthèse schématique.....	20
La Vérité du ressentir.....	21
Ne plus vouloir ressentir.....	23
Des biais éducatifs.....	23
Les émotions sont douloureuses.....	24
Comprendre la douleur.....	26
Externe.....	27
Interne.....	27
Émotionnelle.....	28
Le cas du masochisme.....	29
User de substances anxiolytiques.....	31
L'importance du rire.....	32
La méditation comme meilleur recours.....	34
La méditation en soi.....	35

Rendre les choses pour ce qu'elles sont.....	36
Le temps panse les blessures.....	40
Pratiquer même quand ce n'est pas nécessaire.....	41
Conclusion.....	43
Les points à retenir.....	45
Petit dictionnaire.....	46
Bibliographie.....	47
Du même auteur.....	47
D'autres auteurs.....	47

Avant-propos

Comme tous les ouvrages que j'écris, il est très important de tenir compte de l'époque de la rédaction. Des références peuvent être mal interprétées si elles sont sorties de leur contexte ou si elles ne correspondent pas aux convictions de certains d'entre vous. L'inclusivité grammaticale est très complexe à mettre en place, et je m'excuse auprès de ceux qui attendent une réforme de fond en comble de la langue par nos chers académiciens.

Ce livre n'a aucune vocation autre que celle d'exposer ma vision actuelle du sujet, à essayer de comprendre notre relation avec l'Histoire et le passé en général, et à apporter de nouvelles manières pour qu'il soit effectivement porteur de la leçon qu'il est censé nous apporter.

Sert-il à rien ? A vous d'en juger.

Bonne lecture !

Introduction

Il était une fois, il y a quelques milliards d'années, une petite cellule naquit des profondeurs de l'océan. D'abord perçue comme un amas peu rationnel de molécules et d'acides aminés, on se rend vite compte que ce n'est pas qu'une simple pierre :

- Elle est sensible à l'acidité de son milieu
- Elle est sensible à la lumière
- Elle est sensible à la température
- Elle est sensible aux vibrations
- Elle absorbe des molécules pour les convertir en énergie
- Elle se duplique

Ce petit amas est la toute première forme de ce que l'humanité appellera quelques temps plus tard le **Vivant**. Celui-ci est basé sur 7 caractéristiques :

-
1. C'est un **organisme cellulaire**, composé d'une seule ou de plusieurs cellules
 2. Il a la capacité de se **reproduire** en brassant (ou pas) des gènes
 3. Il peut se **développer** à partir de son stade embryonnaire jusqu'à sa capacité de reproduction
 4. Il a besoin de s'**alimenter**
 5. Il a besoin de **respirer**
 6. Il a besoin d'**interagir** avec son environnement
 7. Il **évolue** au fil des reproductions

Auxquelles on peut rajouter :

- Constitué majoritairement de carbone, hydrogène, oxygène et azote

Fait curieux : la notion de sensibilité n'apparaît pas dans les critères, qu'il s'agisse des animaux, des végétaux ou des champignons, qui constituent les trois branches du vivant¹. On

¹ Plus quelques exceptions comme le *blob* ou l'anémone de mer.

pourrait déduire soit que ce n'est pas une qualité indispensable à la caractérisation, soit que cela est trop longtemps resté du ressort de la philosophie, faisant de la sensibilité un attribut uniquement humain.

Pourtant, en 1976, la Loi a établi le caractère sensible des animaux, sous l'article L214 du code rural, et en 2015 cette loi pris une dimension civile, sous la référence 2015-177 (article 515-14), confirmant leur caractère sensible mais les laissant pourtant soumis au régime des biens¹. Le physiologiste du XIX^e siècle Claude Bernard avait écrit sur la sensibilité animale et végétale², avec en première phrase du chapitre dédié :

« Mon but est de montrer que les plantes possèdent comme les animaux, au degré ou à la forme près, la sensibilité, cet attribut essentiel de la vie. »

Petite note : le *Mimosa pudica*, la *Dionea muscipula* et le *Desmodium gyrans* font partie des **plantes sensibles**. Comme quoi ce n'est pas une notion propre aux années 2000.

¹ On retrouve cette notion dans les mariages, avec la communauté et la séparation des biens

² *La Science expérimentale*, Claude Bernard, 1878

La question, qui est le propos de cet ouvrage :
quelle place doit avoir le ressenti dans notre vie,
sachant qu'il est très souvent douloureux ?

Ressentir

Dans la philosophie, la notion de ressenti est très restreinte : elle est uniquement d'ordre **émotionnelle** (au pouvoir excitant ou stupéfiant) ou **douloureuse**. Ce dernier est curieusement le seul des 9 sens sur lequel un ressenti est posé, alors que *sens* et *ressenti* ont la même racine¹.

La médecine conventionnelle a longtemps mis à mal le lien étroit entre le cerveau et le corps, coupant en deux sciences distinctes le biologique et le psychologique. Paradoxalement, la *neurologie* est la science des nerfs, qui traversent tout le corps et se terminent aux *neurones*. Bien que les mentalités aient évolué, le mode de pensée dualiste a encore du mal à apprécier les réactions psychosomatiques.

Car oui : le corps envoie au cerveau au même titre que le cerveau envoie au corps, c'est un canal à deux voies. Il ne s'agit pas que d'un circuit fermé et à *sens* unique du genre : stimulus – cerveau ou cerveau – muscle.

¹ Latin *sensus*, *sentire* : « percevoir par les sens, ressentir »

Avant d'entrer dans les détails, essayons déjà de faire le point sur nos différents mécanismes de ressentis.

Les sens

Les 9 sens sont constitués de 5 externes et 4 internes :

- L'ouïe
- La vue
- L'odorat
- Le goût
- Le toucher
- La **proprioception** (localisation de ses membres¹)
- La **nociception** (douleur)
- La **thermoception** (température)

¹ Pratique pour trouver son nez avant de se moucher !

-
- l'**équilibriception** (équilibre)

Les sens externes sont en lien direct avec l'environnement, et les récepteurs ne peuvent prendre que les stimuli dudit environnement. Les sens internes sont plus complexes, car ils peuvent également lire des signaux émis par le corps.

Dans le cas de la douleur, elle peut avoir 3 sources :

- Une cause **extérieure**, comme un coup
- Une cause **intérieure**, comme un ulcère
- Une cause **émotionnelle**, comme une tristesse

Peut-être est-ce la raison pour laquelle elle est philosophiquement intéressante ? Je ferai un chapitre dédié à la notion de douleur car c'est elle qui amène au questionnement sur nos ressentis.

Les sensations

La sensation, bien qu'étant par définition « l'impression perçue directement par les organes des sens », peut aussi faire référence à une perception similaire à une expérience passée.

La sensation a de cela qu'elle pointe l'immédiateté du ressenti, dans l'ici et maintenant. Elle est davantage corporelle qu'intellectuelle, sauf pour établir une comparaison avec un vécu antérieur : une *sensation de peur* n'est pas forcément une peur, mais peut s'apparenter par une corrélation entre le ressenti immédiat et un vécu similaire. Cela explique aussi les *membres fantômes* des personnes amputées, étant donné que neurologiquement, les connexions sont toujours présentes, ainsi que la mémoire du membre manquant .

La notion de sensation n'est pas un sujet très développé, que cela soit en science ou en philosophie, et ne sert que d'indicateur en psychologie sur l'état actuel du patient.

Les sentiments

Le sentiment est davantage la résultante d'un ou plusieurs ressentis que les ressentis eux-mêmes, mêlant des éléments affectifs et intuitifs. Lorsque l'on parle du *sentiment de solitude*, par exemple, on lie le ressenti avec la manière dont on le vit, et la définition que l'on a de la solitude. Si l'émotion et la définition concordent, alors on est dans le sentiment concerné.

Les émotions

Une émotion, au sens très général, est un message que le cerveau envoie au corps lorsque la conscience n'est pas en mesure de le recevoir. Chaque émotion correspond à un message précis :

- **Colère** : confrontation avec notre modèle de valeurs
- **Tristesse** : rupture d'un lien d'attachement, vacance affective
- **Peur** : anticipation qu'une chose délétère puisse arriver

-
- **Joie** : récompense
 - **Frustration** : confrontation de notre modèle de valeur quand une récompense supposée due n'est pas parvenue
 - **Jalousie** : confrontation de notre modèle de valeur quand une récompense supposée due est parvenue à un autre
 - **Fierté** : récompense en lien avec notre modèle de valeurs
 - **Surprise** : confrontation avec l'inattendu
 - **Honte** : confrontation avec l'image que les autres peuvent avoir de nous-même, spécifié dans notre modèle de valeurs
 - **Déception** : attente non assouvie
 - **Envie** : récompense par anticipation

Il en existe des tas d'autres, notamment sur des degrés d'intensité différents (comme la *crainte* et la *torpeur*), et comme on peut le constater, elles tournent toutes autour de quelques notions :

- **Modèle de valeurs** : ensemble de règles et d'injonctions déterminant nos Vérités
- **Récompense** : reconnaissance par un cadeau nourrissant (affection, nourriture, etc.)
- **Lien d'attachement** : relation de dépendance affective avec un individu, un objet, un concept.
- **Affectif** : sentiment de se sentir aimé
- **Attente** : anticipation d'une récompense

Un des points importants concernant les émotions : **il n'est pas nécessaire d'en connaître l'origine pour travailler dessus**, certains souvenirs traumatiques pouvant être en lien avec un refoulement complet ou une vie antérieure. Quelle qu'en soit la cause, l'on doit

déjà être en capacité à pouvoir entendre les messages émis.

« Il n'est pas nécessaire de savoir pour s'avoir »

Le cas de l'intuition

L'intuition n'a pas d'origine sensorielle, elle serait davantage une connaissance extra-rationnelle ou inconsciente, dont on peut cependant ressentir les effets :

- Certitude, conviction
- Prémonition
- Jugement (notamment en ce qui ne nous convient pas)
- Motivation, spontanéité

Elle est l'exemple parfait qui illustre le dernier point du chapitre précédent, sur le fait que l'on ne

peut déterminer rationnellement la source de cette connaissance. Il est très difficile de parler d'intuition, aucune science ni philosophie ne s'étant accordés sur une définition uniforme. Chacun y va de ses théories (mémoire cellulaire, énergie universelle, instinct, etc.) mais les observations et les ressentis sont eux assez communément admis.

Le cas de l'instinct

L'instinct est notre part d'innée dont on a hérité de nos ancêtres mammifères, et de leurs ancêtres avant eux, régissant les mécanismes de base de nos comportements : manger, dormir, nous reproduire, retirer notre main du feu, grimacer pour exprimer nos émotions, etc. C'est notre part de *nature* que l'on oppose à la *culture*.

L'on considère qu'elle est universelle quelle que soit l'espèce animale, mais peut être perturbée par une forte culture de différentes manières :

- Refrènement des émotions
- Contrôle de la physiologie (appétit, excrétions)

-
- Confrontation à des situations allant à l'encontre de la survie (peurs, douleurs)
 - Codification sociale et sociétale
 - Humiliation, trahison, rejet, abandon, injustice
 - Traumatismes autres

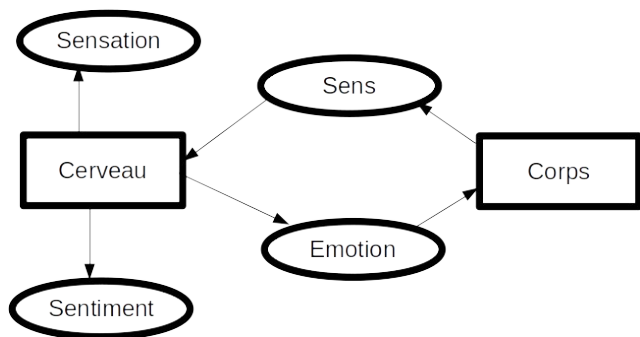
Ainsi distingue-t-on deux formes de culture :

1. La connaissance générale
2. La **contre-nature**

C'est cette dernière qui aura tendance à vouloir faire revenir le « naturel » au galop, en cherchant à s'exprimer par tous les moyens qui lui seront à sa disposition.

Synthèse schématique

Essayons de concevoir un schéma qui regroupe les 4 notions ci-dessus, exceptions faites de l'intuition et de l'instinct, avec les chemins de communication entre le corps et le cerveau :



Dans ce schéma, je ne représente pas les réactions physiologiques dues au ressenti, uniquement la manière dont les messages circulent.

La Vérité du ressentir

N'y a-t-il de vrai que nos sens, nos sensations, nos sentiments et nos émotions ? La réponse est délicate, bien que j'en défendrai la thèse et non l'antithèse¹.

Admettre que ce que l'on ressent est la Vérité n'est possible que sous certaines conditions :

1. Accepter qu'absolument tout ce que l'on ressent vient de nous, que l'autre n'est qu'un stimulus et non la raison de notre ressenti
2. Accepter que l'on a des parts en soi que nous ignorons
3. Accepter que chaque message a sa signification, et qu'il n'est pas exprimé uniquement pour nous faire suer²

Il est aussi important de noter la subjectivité du ressenti dans le sens où ce qui est perçu est différent de l'état qui précède sa perception.

¹ Cela vous rappelle-t-il vos cours de philosophie au lycée ?

² En restant poli.

Quand il fait 20°C dans une maison, elle peut sembler fraîche si l'on vit de l'extérieur et qu'il y fait 35°C, ou sembler chaude si l'on vient de l'extérieur et qu'il y fait 10°C. Cette réalité sensorielle fait qu'une pièce à 20°C est soit fraîche, soit chaude, selon d'où l'on vient. Il en va de même pour tous les ressentis, sensoriels, sentimentaux ou émotionnels.

Ne plus vouloir ressentir

Certains ressentis peuvent être trop difficile à vivre pour les personnes qui ne sont pas accompagnées de manière bienveillante. Et ce n'est pas de leur faute si elles les vivent mal.

Des biais éducatifs

Le premier responsable de notre mauvaise gestion des ressentis est notre modèle éducatif, où l'on nous apprend, entre autres :

- À intégrer que les adultes savent mieux que nous ce qui nous correspond
- À refouler nos émotions pour des questions de bienséance et de sociabilité
- À souffrir pour tenir dans le moule
- Que le passé et le futur ont plus d'importance que le présent

Et des tas d'autres. Au bout d'un moment, le cerveau, via le corps, tire la sonnette d'alarme, et submerge l'individu d'émotions désagréables car jamais apprivoisées, jusqu'à finir en dépression, *burn-out*, conduite à risque, ou pire...

Les émotions sont douloureuses

Lorsqu'on parle de tristesse, de peur, de colère, de jalousie ou de frustration, aucune ne respire, excusez le jeu de mot, la *joie* de vivre. Et même la joie, en poussant le raisonnement au maximum, n'est pas plaisante une fois l'émotion passée. Bref, qu'est-ce qu'on aimerait ne plus ressentir la douleur des émotions !

De nombreux récits de science-fiction parlent d'artificialisation du corps¹, que ce soit dans une machine anthropomorphe comme dans la bande dessinée *La Caste des Méta-Barons* ou un vieil ordinateur comme dans le film *Transcendance*, même si la finalité première n'est pas l'abolition de la douleur ou des ressentis. Le

¹ Je ne parlerai pas des cas où le cerveau sert de calculateur (*Kyle XY*) ou de la prise de conscience des machines (*I, Robot*), qui sont des thèmes différents.

transhumanisme¹ tient assez peu compte de l'aspect émotionnel de l'humain dans ses réflexions. Peut-être a-t-il compris qu'aucune machine ne pouvait réellement améliorer la condition émotionnelle d'un individu...

Du fait que notre éducation ne nous ait ni appris ni autorisé à écouter nos émotions, leur expression doit passer par la force. L'adage :

« Ce qui ne s'exprime pas s'imprime. »

Explique très bien qu'une émotion qui ne peut faire son travail, à savoir transmettre son message, sans heurts aura des conséquences sur le corps : eczéma, psoriasis, ulcères, perte de cheveux, dérèglement d'organes, cancers. De nombreuses expressions font le lien entre les émotions et le corps :

- Se faire de la **bile** = s'inquiéter
- Avoir les **glandes** (remontées dans le scrotum) = être en colère

¹ Mouvement culturel et intellectuel sur tout ce qui peut améliorer la condition humaine, sur le plan physique et mental.

-
- Être de mauvaise **humeur**
(substances liquides dans le corps :
sang, lymph, bile, etc.)
 - Avoir les **foies** (blancs ou jaunes,
selon les régions) = avoir peur

Note : Les expressions en lien avec le cœur sont davantage liées avec le fait qu'il est le siège des émotions et non une émotion en particulier.

Comprendre la douleur

Peut-être, avant de rejeter la faute sur ce qui fait mal, serait-il plus sage de comprendre **pourquoi ça fait mal**.

La douleur est un sens, et comme tel, il dépend de notre capacité de perception¹, qui peut être différente selon notre évolution, notre sensibilité ou notre relation avec elle. Comme je l'avais expliqué brièvement plus haut, peut être d'ordre externe, interne ou émotionnelle.

¹ L'insensibilité congénitale à la douleur prive une personne de toute nociception, sans pour autant altérer les autres sens.

Externe

Quand elle est d'origine **externe**, elle résulte d'un signal émis par les cellules du corps pour le faire réagir et s'éloigner de la source à l'origine de la blessure, et entamer le processus de cicatrisation.

Attention : les mécanismes internes n'excluent pas une intervention sur la zone douloureuse, comme une désinfection ou un pansement, pour éviter les complications. Même les animaux se lèchent les plaies pour les nettoyer.

Interne

Quand elle est d'origine **interne**, il est impossible de se soustraire de la source de la douleur, à moins de prélever l'organe concerné ! Lorsque le corps envoie une douleur sans stimulus externe, c'est qu'il a atteint un seuil dans la gestion d'une anomalie, seuil au-delà duquel il ne sait plus gérer et n'a trouvé comme recours pour alerter de la situation que la douleur¹. D'autres réactions physiologiques en lien avec la

¹ Ou une intensité de douleur telle qu'on puisse en tenir compte.

gestion de l'anomalie peuvent être douloureuses, comme l'inflammation de la zone, la montée de température (fièvre) pour stimuler la production de globules blancs, ou le développement d'un état de stress pouvant produire des signaux chimiques non favorables à la guérison.

La solution la plus simple consiste à apaiser la manière dont le cerveau va recevoir le signal de douleur. Cela n'atténue pas l'émission de la douleur mais uniquement ses messagers ou sa perception, afin de limiter au maximum le développement d'un stress. C'est ce que proposent les molécules pharmacologiques comme l'aspirine, l'ibuprofène ou le paracétamol. Comme toute action d'origine extérieure, le corps s'habitue à leurs effets et nécessitera des doses plus importantes pour des résultats similaires.

Émotionnelle

Dans le cas de la douleur **émotionnelle**, son origine ne dépend pas d'un phénomène physique. Tout se passe uniquement dans le cerveau, qui doit jouer à la fois le rôle de la cause et celui du gestionnaire de la douleur.

La douleur émotionnelle intervient quand une émotion est entretenue, d'une part parce l'environnement est propice à lui faire émettre des messages en permanence, d'autre part parce que notre capacité d'écoute dudit message n'est pas travaillée.

L'approche médicamenteuse pour atténuer les effets indésirables des émotions passe par des anxiolytiques, des molécules limitant notre capacité à émettre des messages émotionnels en ouvrant et fermant certains neurotransmetteurs. Comme toute action d'origine extérieure, le corps s'habitue à leurs effets et nécessitera des doses plus importantes pour des résultats similaires¹.

Le cas du masochisme

La définition du masochisme et la finalité des personnes se complaisant dans la souffrance ou l'humiliation a beaucoup évolué depuis les premières théories au XIX^e siècle. Le dictionnaire se cantonne à l'approche sexuelle du « plaisir par la souffrance ou l'humiliation », faisant de l'autre

¹ Oui, je répète, mais c'est important de le préciser plutôt deux fois qu'une.

un sadique, un dominateur. Dans la réalité, c'est plus complexe que cela.

Déjà, sur le plan neurobiologique, la douleur et le plaisir sont très étroitement liés, étant tous deux assimilés à une récompense. Bien que la mécanique de la récompense soit clairement compris depuis des décennies, au même titre que les circuits sensoriels, la manière de activer cette récompense reste un mystère, les individus ne réagissant pas de la même manière aux mêmes stimuli. Ces différences sont de natures très diverses, et notamment culturelles, comme la manière dont nous avons reçu des preuves de reconnaissance ou la relation avec son propre corps. Beaucoup de philosophes, écrivains et psychanalystes sont convaincus que les troubles amenant à associer la douleur à la récompense sont développés pendant l'enfance, certains y voyant un désir non avoué d'en finir avec la vie, d'autres davantage un moyen de se sentir vivant.

Selon le philosophe Gilles Deleuze, le masochiste définirait un contrat avec son dominateur, faisant de celui-ci au final qu'un simple exécutant et donnant les rênes au dominé, qui peut à loisir contrôler comment il gère sa propre douleur.

Comme vous pouvez le constater, la notion de masochisme est trop complexe pour n'en faire qu'un sous-chapitre. Il faut juste retenir que tout le monde ne perçoit pas la douleur comme quelque chose à fuir comme la peste, et que certains peuvent y voir le moyen de donner un sens à leur existence.

User de substances anxiolytiques

Qu'il s'agisse de chocolat, de crème glacée, de médicaments ou de substances illicite, l'usage de molécules altérant le fonctionnement des neurotransmetteurs ou des hormones est fortement déconseillé, pour trois raisons :

1. Les doses nécessaires pour obtenir les mêmes effets devront être supérieures à chaque prise, générant une accoutumance
2. Le corps reconnaît que ce n'est pas la solution recherchée au problème, et aura tendance à rejeter de plus en plus la substance

-
3. Les effets du trouble seront amplifiés à chaque manifestation, du fait du rejet de la solution proposée.

Les circonstances ayant conduit à devoir avoir recours à pareil comportement ne peuvent amener la personne victime de cette souffrance à pouvoir sciemment trouver les solutions idoines. Comme le disait Albert Einstein :

« On ne peut pas résoudre un problème avec le même type de pensée que celle qui l'a créé. »

Reformulée dans notre problématique : dans un mode de pensée où l'on prône la déresponsabilisation, donc l'externalisation de la cause du Mal, il est logique de chercher une solution externalisée également. Et hormis amplifier le problème et devenir dépendant, cela ne résout rien.

L'importance du rire

Dans notre culture, le rire est associé à la moquerie envers autrui et à la douleur d'autrui, et nombreuses « histoires drôles » et autres objets de comédie en font leur socle humoristique.

D'ailleurs, l'origine du mot *drôle* vient du néerlandais dérivé de *troll*, un être joyeux et bon vivant dont la bonne humeur est contagieuse. Comme si rire de bonheur était devenu aujourd'hui un non-sens.

Lorsque l'on se retrouve confronté à une tierce personne en situation douloureuse, que ce soit d'ordre physique ou émotionnel, les neurones-miroirs responsables de l'empathie vont chercher à simuler la réaction de douleur. Afin de se prémunir, le cerveau va se décharger sur le corps, provoquant contractions et spasmes respiratoires, en vue de ne pas avoir à vivre la situation : le rire. Le rire est simplement **un mécanisme de distanciation émotionnelle**. Cela fonctionne aussi avec l'imaginaire¹, sans être témoin de la situation, d'où le succès des « blagues » racontées.

Quand il s'agit de nos propres émotions, l'expression « il vaut mieux en rire » prend tout son sens. Car **ce n'est pas le stimulus qui est responsable de notre émotion**, et il suffit de porter un regard extérieur à notre propre ressenti pour activer les neurones-miroirs et « en rire ».

¹ Que ce soit sensoriel ou imaginé, le cerveau ne fait pas de distinction.

La méditation comme meilleur recours

Si l'on associe le ressenti à la douleur de manière quasi systématique, il est clair que **notre aversion naturelle contre la douleur nous fera espérer ne plus rien ressentir**. Dans le modèle de causalité, il suffit de supprimer la cause pour ne plus avoir les effets. On appelle cela un raccourci de pensée. Pour deux raisons :

1. Différentes causes peuvent produire les mêmes effets ; pour cela il faudrait donc supprimer l'intégralité des causes produisant l'effet escompté
2. Se priver de ressentir nous réduit à l'état de machines ; car même les psychopathes ressentent des choses...

La postulat serait de **ne pas voir le ressenti comme nécessairement douloureux**, et pour cela la méditation est l'outil idéal. Mais avant de s'y lancer, essayons d'en apprendre un peu plus.

La méditation en soi

La méditation, au sens spirituel, est une pratique mentale, un exercice d'attention, pour nous permettre d'observer avec le moins de jugement et d'a priori une partie de nous-même (une émotion, une pensée, une partie de son corps), pour l'accepter telle qu'elle est. **Elle n'est l'apanage d'aucun courant religieux** et ne nécessite aucune adhésion à quelque culte ou courant de pensée pour la pratiquer.

Il arrive de temps en temps que nous nous mettions en état de méditation, ou tout du moins en un état qui s'en rapproche :

- Lors d'une activité ne sollicitant pas le cerveau, comme la marche
- Lors d'une activité requérant une très grande attention ou concentration
- Lorsqu'on est émerveillé par quelque chose.

Il n'est pas nécessaire non plus d'atteindre l'Éveil spirituel pour que la méditation nous fasse profiter de ses bienfaits :

-
- Calme, paix intérieure
 - Meilleure gestion des émotions
 - Meilleure relation au corps, donc meilleure santé
 - Assainissement des priorités intérieures (injonctions normatives, valeurs)

Il existe de nombreuses manières de pratiquer la méditation, toutes reposent sur notre capacité à pouvoir se regarder intérieurement. Il est naturellement peu recommandé de la pratiquer quand notre attention est requise, comme lors de la conduite d'un véhicule¹.

Rendre les choses pour ce qu'elles sont

Ce n'est pas le ressenti qui est douloureux, mais la sensation qu'il procure. Ce dernier est en lien direct avec notre expérience

¹ Cela peut tomber sous le sens, mais sait-on jamais.

vécue et nos attentes, conférant son pouvoir à la douleur émotionnelle.

La première des étapes consiste à **considérer les émotions pour ce qu'elles sont**, à savoir des émotions. Cela peut sembler simplement simpliste, mais comme je l'ai énoncé dans le chapitre éponyme, une émotion n'est qu'un message en lien avec une perturbation psychologique.

Vous ressentez de la colère ? Voyez quelle règle est titillée dans son amour propre.

Vous ressentez de l'envie ? Regardez ce qui en vous n'est pas satisfait, ou ne l'a jamais été.

Vous ressentez de la frustration ? Demandez-vous d'où vient cette reconnaissance espérée.

Et ainsi de suite pour chaque émotion. **Le stimulus n'est pas responsable de votre ressenti**, la manière dont vous le gérez et l'exprimez est en revanche de votre responsabilité. Deux personnes face à la même situation peuvent ni éprouver la même émotion, ni réagir de la même manière à la même émotion. Cela fait bien de l'émotion un élément **personnel et subjectif**.

Dans la pratique de la méditation, en devenant le témoin et non la victime de nos émotions, on peut davantage les accueillir, écouter leur message, noter l'importance de ce qu'elles expriment, et placer une valeur juste sur ce qui est affecté par le stimulus. Si, par exemple, le fait que notre enfant n'arrive pas à retenir sa leçon nous met en colère, et bien que nous ayons la certitude que lui crier dessus ou le punir ne lui fera pas comprendre la leçon¹, l'on n'arrive rarement à s'exprimer autrement, générant stress, pleurs et injustice juste parce que le parent et l'enfant ne portent pas la même importance sur le fait de connaître sa leçon. Là où c'est en revanche important, c'est de décortiquer pourquoi cette situation nous met en colère :

- Est-ce que vous aviez des facilités à apprendre que votre enfant ne possède pas² ?

¹ Dans tous les sens du terme d'ailleurs. D'un point de vue strictement terminologique, parler de *leçon* ou de *devoir* est très normatif, l'un étant moralisateur et l'autre obligatoire.

² On parle aujourd'hui, pour les personnes ayant la capacité à réussir dans le milieu scolaire, et dans toutes les structures normalisées et codifiées, de cerveau *neurotypique*. Cela représente environ 80% de la population.

-
- Vous a-t-on également sermonné parce que vous n'arriviez pas à retenir vos leçons ?
 - Le fait de ne pas avoir appris vos leçons dans le passé vous a-t-il fait perdre la reconnaissance que vous espériez ?
 - Le fait de ne pas avoir appris vos leçons dans le passé vous a-t-il fait manquer le job de vos rêves ?

Les raisons de chaque émotion sont multiples et variées pour un stimulus donné. Ils vous sont propres et ce n'est pas parce que votre enfant stimule votre colère par sa difficulté à retenir ses leçons qu'il doit payer le prix fort par votre comportement. Je le dis et le répète : **seul vous êtes responsable de vos émotions et de votre comportement.**

Le temps panse les blessures

Quand on dit que **les choses s'arrangent avec le temps**, ce n'est pas à proprement parler la « chose » qui s'arrange, mais la relation que l'on entretient avec celle-ci : le temps permet de dissoudre à petit feu le lien d'attachement, si tant est que l'on soit en capacité à accepter que ce lien soit rompu un jour. C'est le mécanisme du **deuil**, qui fonctionne aussi bien avec les personnes décédées qu'avec tout ce qui nécessite une nouvelle qualité relationnelle. Je vous invite à vous rapprocher de mon livre *Relation(s)* qui traite particulièrement de ce sujet.

A la différence de l'effet d'une molécule pharmacologique, celui de la méditation n'est pas immédiat. Ce qui est certain, à l'autre différence de la molécule, c'est que **la méditation ne génère aucune addiction, ni dépendance, ni effets secondaires indésirables** nécessitant un sevrage sur du long terme. Au contraire : plus on pratique la méditation, plus elle est efficace !

Pratiquer même quand ce n'est pas nécessaire

Ceci est la dernière différence entre la molécule pharmacologique et la méditation : **il n'est pas nécessaire d'exprimer une émotion pour travailler dessus**, comme il faudrait attendre de ressentir la douleur pour ingérer un médicament. Car les liens d'attachement sont présents même sans être stimulés. De plus, l'on est souvent moins enclin à pouvoir se remettre en question dans le feu de l'expression émotionnelle ! En revanche, une fois la tempête passée, effectuer un petit retour sur soi et ce que l'on a vécu est le bienvenu.

Les techniques de méditation sont nombreuses, les plus simples consistant à se focaliser sur sa respiration pour effectuer un **ancrage corporel** et s'autoriser à ressentir les douleurs et courbatures accumulées depuis des années et laissées de côté par pure gestion des priorités. Pour ce qui est des émotions, la **visualisation** est très utile : il suffit de matérialiser dans son esprit ses pensées comme des nuages : elles passent au loin, sans pouvoir les attraper. L'idée n'est **pas de s'empêcher de penser**, juste

de prendre de la distance avec celles-ci : ce ne sont que des pensées.

De plus en plus de services proposent des **méditations guidées**, qui vous expliquent, selon ce que vous souhaitez travailler, les étapes à suivre sans vous forcer : comment vous asseoir, sur quoi poser votre concentration, comment adapter votre respiration, etc.

Vous avez le droit, bien entendu, de ne pas pratiquer seul, que ce soit avec un coach, un maître zen, ou en groupe. C'est toujours un réconfort au début, car les barrières mentales sont souvent trop importantes pour que l'on ressente les bienfaits de la pratique aux premières sessions.

Après quelques semaines d'exercice, votre entourage, s'il est bienveillant et attentif, devra remarquer que votre comportement face à certains stimuli sera amoindri en intensité, voire, dans l'idéal, aura disparu.

Conclusion

Comme pour beaucoup d'aspects dans notre société occidentale, les émotions et ressentis sont légués au second plan pour mettre en avant la bienséance et la reconnaissance sociales. Pourtant du fait qu'une émotion n'est qu'un message, **il suffirait que le cerveau n'ai pas besoin d'envoyer de messages**, donc de ne pas avoir d'attachement à des valeurs ou des attentes en particulier. Cela ne vous empêche nullement d'avoir des convictions ou des priorités, vous saurez surtout les gérer dans une plus grande quiétude.

Pour ce qui est de la douleur physique, l'apaisement de votre esprit diminuera les situations dans lesquelles vous pourriez être amené à vous blesser, que ce soit par pure maladresse ou dans l'exécution de tâches potentiellement dangereuses. L'ancrage et le recentrage vous seront bénéfiques, et les blessures moins fréquentes.

Enfin, pour ce qui est de la douleur interne, vous serez plus à l'écoute et ne devrez pas attendre qu'une inflammation se transforme en

ulcère ou en cancer pour commencer d'en prendre soin.

On peut parfaitement conclure que la douleur, quelle que soit son origine, est en lien direct avec **la relation et l'importance que l'on s'accorde à soi-même**, à notre capacité à nous écouter et à nous positionner dans le présent. Car oui, la douleur rappelle à sa manière que seul le présent est le temps dans lequel vous vivez.

Les points à retenir

- Tout être vivant est pourvu de sensations et de ressentis. La douleur en fait partie.
- Toute sensation ou sentiment non correctement géré se transforme en émotion.
- L'émotion n'est pas responsable du comportement induit.
- La douleur émotionnelle dépend de l'attachement avec la valeur ou l'attente.
- Le meilleur moyen de ne pas souffrir d'un sentiment ou d'une émotion est d'amener le corps à ne plus avoir à s'exprimer douloureusement.
- Plus vous serez en phase avec le présent, et avec vous-même, moins votre corps subira de douleurs.

Petit dictionnaire

Douleur : signal émis par le corps pour alerter d'une maltraitance, volontaire ou involontaire, interne ou externe, physique ou psychologique.

Émotion : réponse du cerveau au corps quand un ressenti ne trouve d'autre voie pour s'exprimer.

Ressenti : perception issue des sens ou d'autres stimuli.

Bibliographie

Du même auteur

Relation(s)

Aurélien Stride

Aime-toi toi-même

Aurélien Stride

D'autres auteurs

A compléter